

# 10月食育だより

令和6年10月15日(火)  
 足立区立加平小学校  
 校長 倉島 敬和  
 栄養教諭 杉本 なおみ

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会やスポーツ大会の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月19日(土)は「運動会」です。

### 試合・競技当日の食事は?

**朝ごはんを必ず食べましょう**

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

**試合の前後に水分をしっかりと取りましょう**

### 目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。\* 皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

**ビタミンAを多く含む**

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

**ルテインを多く含む**

ほうれん草、ブロッコリー

**β-カロテンを多く含む**

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

**ゼアキサンチンを多く含む**

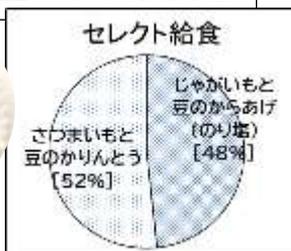
トウモロコシ、パプリカ

# 毎月のお楽しみ「セレクト給食」



給食の献立で、月に1度、2種類の料理から1つを選ぶ「セレクト給食」があります。ただ出された料理を食べるだけではなく、自ら選択する力を養うため、どのような料理なのか、どんな食材が使われているのかに注目して料理を選びます。どちらにしようか迷うのが楽しみの一つです。

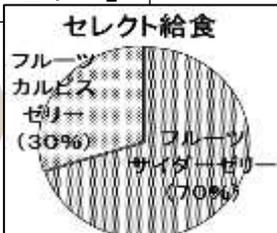
5月「ポテトと豆の磯辺揚げ」  
または、「さつまいもと豆のかりんとう」



6月「鶏肉のみそかつ」  
または、「鶏肉の竜田揚げ」



7月「フルーツサイダーゼリー」  
または、「フルーツカルピスゼリー」



9月「ポテトのチーズ焼き」  
または、「ポテトのケチャップ和え」



10月は…  
18日(金)

「勝負めし」対決！  
「和風ドライカレー丼」



または、「ねぎ塩ぶた丼」



旬の野菜を使った  
給食レシピ紹介

## 《キャロットラペ》



【材料 4人分】

- ・にんじん・・・1本
- ・もやし・・・1/4袋
- ・こまつな・・・2株
- ・ツナオイル漬け・・・1缶
- ・白すりごま・・・小さじ1
- ・らっきょう(甘酢漬け)・・・1個
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・レモン汁・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、小松菜は3cmの長さに切る。らっきょうはみじん切り。
- ② にんじん、もやし、小松菜をゆでて水気を切っておく。
- ③ らっきょうと調味料を混ぜ合わせて軽く火を通し、ドレッシングを作る。
- ④ 野菜とツナ、白すりごまを混ぜ合わせて盛り付け、ドレッシングをかける。  
(ドレッシングにらっきょうの漬け汁を入れてもよい。)